

RECETARIO

APLICACIÓN DE ADEREZO LÁCTEO
FERMENTADO DE AJÍES CON ADICIÓN DE
LACTOSUERO DE QUESITO ANTIOQUEÑO

.....



Laura Jaramillo Gaviria

Eddy Yhomara Rúa Osorio

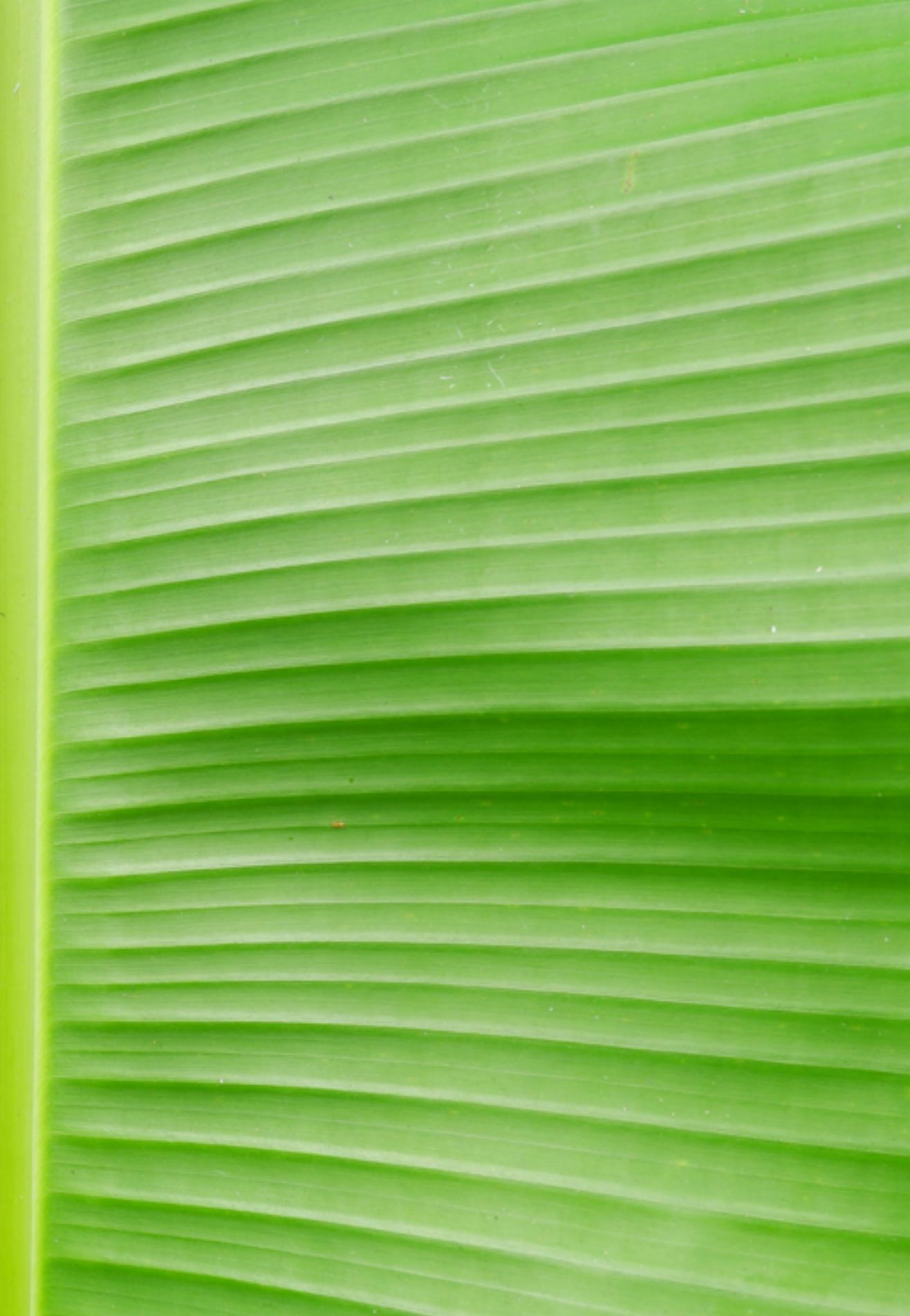
Mónica María Durango Zuleta

Iván Alonso Celis Castaño



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
**COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA**





RECETARIO

**APLICACIÓN DE ADEREZO LÁCTEO
FERMENTADO DE AJÍES CON ADICIÓN DE
LACTOSUERO DE QUESITO ANTIOQUEÑO**
.....

Laura Jaramillo Gaviria

Eddy Yhomara Rúa Osorio

Mónica María Durango Zuleta

Iván Alonso Celis Castaño



**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA**

**RECETARIO APLICACIÓN DE ADEREZO LÁCTEO
FERMENTADO DE AJÍES CON ADICIÓN DE
LACTOSUERO DE QUESITO ANTIOQUEÑO**

ISBN: XXXXXX

Laura Jaramillo Gaviria
Eddy Yhomara Rua Osorio
Mónica María Durango Zuleta
Iván Alonso Celis Castaño

Institución Universitaria
Colegio Mayor de Antioquia
Medellín Colombia
2022

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
1. ADEREZO CÓMO INGREDIENTE	13
• Arroz apastelado	14
• Bollo de yuca y queso	16
• Bollo limpio	18
• Boronía	20
• Cabeza de gato	22
• Higadete	24
• Langostinos encocados	26
• Mote de queso	28
• Pollo guisado con coco	30
• Sancocho de bagre con leche de coco	32
2. ADEREZO COMO ACOMPAÑANTE	35
• Arepa de huevo	36
• Carimañola	38
• Empanadas de salpicón de pescado	40
• Empanadas o pasteles de mondongo	42
• Marrañitas	44
• Pastel de arroz	46
• Pastel de pollo	48
• Patacones	50
• Tamal de cerdo	52
• Yuca cocida	54
BIBLIOGRAFÍA	57

INTRODUCCIÓN

La cocina tradicional colombiana hace parte del patrimonio material e inmaterial de la nación, en ella se encuentra intrínseco diversos ingredientes, técnicas, procesos y utensilios; tal y como lo afirma Castillo (2014) estos son elementos heredados de los ancestros de origen campesino, indígena, afro y raizal, que han definido la identidad culinaria de la nación. El mismo autor afirma, que la cocina es un amplio elemento que da cuenta de un sin número de dinámicas y procesos sociales, políticos, económicos, culturales y ecológicos (Castillo, 2014) los cuales interactúan para escribir las páginas culturales de un pueblo, su revaloración y cuidado.

En este sentido, se resalta la importancia de mantener vivos y en uso todos los elementos asociados a la cocina tradicional, con el propósito de transferir el conocimiento de generación en generación y evitar su desaparición. En esta, resulta oportuno el que hacer gastronómico y su interdisciplinariedad, y es que a partir de las áreas de conocimiento que en ella convergen se aborda la alimentación y tradiciones asociadas a ella, desde frentes culinarios, científicos y sociales.

Es el caso del trabajo que se evidencia en el presente proyecto, en este además de emplear ingredientes, productos y técnicas tradicionales usadas en algunas regiones del país, se generan preparaciones para su consumo directo, mismo producto que se utiliza como materia prima para realizar otras recetas, lo que responde a la salvaguarda e incluso resignificación de la cocina tradicional colombiana, fomentando la visibilidad a nivel nacional de productos locales o regionales e invitando a generar alternativas de uso gastronómica, para diversificar su uso y consumo respetando las tradiciones culinarias.

Se hace referencia a un aderezo lácteo fermentando, desarrollado a partir de la técnica tradicionalmente usada para la elaboración del suero costeño, tradicional de la región del caribe colombiano; este producto artesanal se obtiene generalmente por fermentación natural de la leche cruda de vaca, que se inicia a través de la reutilización continua de recipientes para dicho proceso, como la calabaza (por ejemplo, "Totumo" semillas *Crescentia cujete*) o recipientes de plástico. Durante la fermentación un característico líquido-sólido de dos fases, forma el sistema; El suero se retira y la crema es más espesa. La fase (caseína precipitada) se mezcla y se sala. El producto final es una leche fermentada ácida y salada con una consistencia cremosa. (Motato; et al 2017).

Por medio de la anterior técnica se desarrolla el aderezo lácteo, usando ingredientes tradicionales de la cocina colombiana, como el ají pajarito, leche, crema, adicionado con quesito antioqueño y ajustado con el lactosuero dulce resultante de la industria quesera, este último es un subproducto considerado un desecho contaminante para los suelos y ríos donde eventualmente suele vertirse; las estimaciones de producción del lactosuero a nivel mundial se encuentran aproximadamente en 5 millones de toneladas por año (Lobato, et al., 2017). El mismo autor afirma que el producto se aprovecha en bajos porcentajes como suplemento animal, cerca del 50% se vierte a los ríos, lagunas y suelos provocando un desfavorable impacto ambiental, el alto contenido de lactosa y proteína sérica alteran el microbiota de los ecosistemas. El porcentaje faltante es usado en la industria alimentaria y farmacéutica; y si bien se conocen productos cárnicos, lácteos, panificados, incluso de confitería elaborados a partir de tal subproducto, su inclusión en la elaboración de aderezos es muy baja.

Además, se estima que, del total de la leche usada, entre el 10% y 20% se coagula, el resto representa el lactosuero, este contiene cerca del 50% de los nutrientes de la leche y un gran porcentaje de proteínas hidrosolubles, que lo convierten en un producto con un alto valor nutricional y funcional (Parra-Huertas, 2009).

Luego de la caracterización dada, la presente cartilla plantea una serie de recetas para usar el aderezo lácteo formulado y elaborado en la cocina tradicional colombiana, con el propósito de fomentar su reconocimiento.





ADEREZO COMO INGREDIENTE

ARROZ APASTELADO

Cantidad: 4 porciones

INGREDIENTES

- 500g de arroz
- 500ml de caldo de pollo
- 10g de ajo finamente picado
- 150g de arvejas desgranada
- 200g de empella (grasa de cerdo)
- 80g (½ und aprox) de pimentón rojo finamente picado
- 150g de cebolla larga finamente picada
- 100g de ají dulce finamente picado
- 350g de tomate chonto picado o rallado
- 250g de pierna de cerdo en cubos grandes
- 130g de zanahoria cortada en cubos pequeños
- 250g de tocino barrigüero en cubos grandes
- 200g de cebolla roja finamente picado
- 2 hojas de plátano
- 5g comino
- 50ml vinagre de frutas
- 5g color
- 100ml de aderezo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Adobar las carnes con sal, comino, color y sellarlas en un caldero. Reservarlas.
2. Derretir la grasa de cerdo y hacer un guiso en esta grasa con las cebollas, el ajo, el ají y los tomates.
3. Agregar el arroz, la zanahoria y la arveja y sofreír en el guiso.
4. Sazonar, adicionar color y vinagre y las carnes.
5. Agregar el caldo, mezclar y tapar con las hojas y una tapa.
6. Cocinar a fuego medio hasta que el arroz esté cocido.
7. Adicionar aderezo lácteo y mezclar el arroz apastelado.



Fotografía 1: Arroz aplastado

BOLLO DE YUCA Y QUESO

Cantidad: 10 bollos pequeños

INGREDIENTES

- 500g de yuca pelada y cortada en trozos grandes
 - 200g de queso costeño
 - 40g de aderezo lácteo
 - Hojas de chócolo
 - Pita o cabuya
-

PREPARACIÓN

1. Cocinar la yuca en abundante agua con sal, hasta que esté completamente cocida, pero evitar que esté demasiado blanda.
2. Moler la yuca con el queso, agregar el aderezo lácteo, mezclar muy bien hasta obtener una masa homogénea.
3. Armar los bollos dentro de las hojas de mazorca.
4. Amarrar con ayuda de una pita o cabuya.
5. Cocinar los bollos al vapor por 1 hora.



Fotografía 2: Bollo de yuca y queso

BOLLO LIMPIO

Cantidad: 10 bollos pequeños

INGREDIENTES

- 200g de maíz trillado blanco remojado desde el día anterior
 - 60g de aderezo lácteo
 - Hojas de mazorca
 - Pita o cabuya
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Cocinar el maíz en abundante agua hasta que esté completamente cocido y blando
2. Moler el maíz, agregar la sal y el aderezo y mezclar muy bien.
3. Armar los bollos dentro de las hojas de mazorca.
4. Amarrar con ayuda de una pita o cabuya.
5. Cocinar los bollos sumergidos en agua hirviendo por 30 minutos.



Fotografía 3: Bollo limpio

BORONIA

Cantidad: 4 porciones

INGREDIENTES

- 750g de berenjenas (3 unds aprox) peladas y cortadas en trozos grandes
 - 1kg de plátano maduro (aprox 2und) cortados en rodajas gruesas con cáscara
 - 125g de queso costeño rallado
 - 120g de cebollas blancas finamente picadas
 - 10g de ajo finamente picado
 - 100ml de aderezo lácteo
 - 50ml de Aceite
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Desamargar las berenjenas sumergiéndolas en agua con bastante sal por al menos 30 minutos, lavarlas para retirarles el exceso de sal.
2. Cocinar las berenjenas y los plátanos en agua hasta que estén completamente cocidos.
3. Se hace un sofrito con la cebolla y el ajo.
4. Se machacan los plátanos y las berenjenas hasta lograr un puré.
5. Al puré adicionarle el sofrito, el queso, el aderezo y la sal.



Fotografía 4: Boronía

CABEZA DE GATO

Cantidad: 6 porciones

INGREDIENTES

- 100g de cebolla larga finamente picada
 - 50g de cebolla morada finamente picada
 - 10g de ajo finamente picados
 - 1 kg plátano verde (aprox 2 und) pelados y cortados en trozos grandes
 - 200g de tocino barriguero cortado en cubos pequeños
 - 100g de aderezo lácteo
 - 5g de comino
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Sofreír las cebollas con el ajo en el aceite. Reservar
2. Cocinar en abundante agua el plátano verde hasta que esté bien cocido
3. Freír el chicharrón hasta que quede bien seco.
4. Moler el plátano con el chicharrón hasta obtener una masa homogénea.
5. Agregar el aderezo, la sal y el sofrito y mezclar.
6. Formar unas bolas.
7. Se pueden acompañar con queso costeño rallado.



Fotografía 5: Cabeza de gato

HIGADETE

Cantidad: 4 porciones

INGREDIENTES

- 60ml de aceite vegetal
- 120g de cebolla morada finamente picada
- 120g de cebolla de rama finamente picada
- 5g de ajo finamente picados
- 20g de ají dulce finamente picado
- 20g de pimentón finamente picado
- 5g de comino molido
- 5g de orégano criollo finamente picado
- 200g de tomate chonto rallado
- 500g de hígado cortado en filetes
- 1 coco (aprox 500g)
- 1 taza (250ml) de agua caliente
- 1 taza (250ml) de caldo de res
- 250g de plátano maduro en tajadas (aprox ½ und)
- 250g de plátano verde en tajadas (aprox ½ und)
- 80g de aderezo lácteo
- Sal

PREPARACIÓN

1. Realizar un guiso, sofreír en aceite las cebollas, el ajo, el ají, el pimentón, el comino, el orégano, dejar cocinar hasta que todo esté cocido y adicionar el tomate, dejar cocinar a fuego bajo hasta obtener un guiso.
2. Hacer leche de coco, licuar el coco con el agua caliente y colar muy bien.
3. Adicionar la leche de coco, el caldo y los plátanos al guiso y cocinar a fuego medio hasta que los plátanos estén cocidos.
4. Sellar aparte el hígado con sal.
5. Adicionar a la salsa de guiso el hígado y el aderezo.



Fotografía 6: Higadete

LANGOSTINOS ENCOCADOS

Cantidad: 4 porciones

INGREDIENTES

- 60ml de aceite achiotado
 - 50g de cebolla de rama finamente picada
 - 40g de cebolla roja finamente picada
 - 5g de ajo finamente picados
 - 20g de ají dulce finamente picados
 - 150g de pimentón rojo finamente picado
 - 2g de poleo finamente picado
 - 3g de cilantro cimarrón finamente picado
 - 3g de orégano criollo finamente picado
 - 5g de tomillo finamente picado
 - 100g de tomate rallado
- 50ml de ron
 - 1 coco (aprox 500g)
 - 1 taza (250ml) de agua caliente
 - 500g de langostinos
 - 150g de papa nevada en trozos grandes con cáscara
 - 500g de plátano maduro de (aprox 1 und) en rodajas gruesas con cáscara
 - 100g de aderezo lácteo
 - Sal

PREPARACIÓN

1. Realizar un guiso, sofreír en aceite las cebollas, el ajo, el ají, el pimentón, el comino, el orégano, el cimarrón, tomillo, dejar cocinar hasta que todo esté cocido y adicionar el tomate, dejar cocinar a fuego bajo hasta obtener un guiso.
2. Agregar la mitad del ron al guiso y dejar evaporar completamente.
3. Hacer leche de coco, licuar el coco con el agua caliente y colar muy bien.
4. Adicionar la leche de coco, el caldo, el plátano y la papa al guiso y cocinar a fuego medio hasta que todo esté cocido.
5. Aparte limpiar los langostinos y marinarlos en ron, sal, pimienta y un poco de aceite achiotado.
6. Sellar los langostinos y agregarlos al guiso.
7. Adicionar el aderezo al encocado.



Fotografía 7: Langostinos encocados

MOTE DE QUESO

Cantidad: 6 porciones

INGREDIENTES

- 60ml de aceite vegetal
 - 130g de cebolla morada picada finamente
 - 70g de cebolla larga picada finamente
 - 20g de ají dulce finamente picado
 - 5g de ajo finamente picados
 - 1g de comino
 - 5g de orégano criollo finamente picado
 - 500g de ñame pelado y cortado en cubos grandes
- 2L de agua
 - 1 coco (aprox 500g)
 - 1 taza (250ml) de agua caliente
 - 500g de queso costeño cortado en cubos
 - 100g de aderezo lácteo picante
 - 1 limón tahití zumo
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Sofreír en aceite las cebollas, el ají dulce, el ajo con el comino y el orégano.
2. Licuar el coco con el agua caliente y colar la leche de coco.
3. Adicionar la leche de coco, el agua, la sal y el ñame al sofrito.
4. Dejar cocinar a fuego medio hasta que el ñame esté completamente blando.
5. Agregar el queso costeño y el aderezo lácteo y dejar cocinar por unos minutos.
6. Bajar del fuego y adicionar el zumo de limón.



Fotografía 8: Mote de queso

POLLO GUISADO CON COCO

Cantidad: 6 porciones

INGREDIENTES

- 60ml de aceite achiotado
- 150g de cebolla larga finamente picada
- 5g de ajo finamente picado
- 20g de ajíes dulces finamente picados
- 300g de tomates chontos rallados
- 1g de comino molido
- 3g de orégano criollo finamente picado
- 3g de cilantro cimarrón finamente picado
- 1kg de contramuslos de pollo
- 1 coco (aprox 500g)
- 1 taza (250ml) de agua caliente
- 60g de aderezo lácteo
- Sal

PREPARACIÓN

1. Realizar un guiso, sofreír en aceite la cebolla, el ajo, el ají, el comino, el orégano, el cimarrón, dejar cocinar hasta que todo esté cocido y adicionar el tomate, dejar cocinar a fuego bajo hasta obtener un guiso.
2. Hacer leche de coco, licuar el coco con el agua caliente y colar muy bien.
3. Sellar el pollo previamente adobado con aceite achiotado y sal.
4. Cocinar el pollo en el guiso con la leche de coco hasta que esté completamente cocido.
5. Sazonar y finalizar con el aderezo lácteo.



Fotografía 9: Pollo guisado con coco

SANCOCHO DE BAGRE CON LECHE DE COCO

Cantidad: 6 porciones

INGREDIENTES

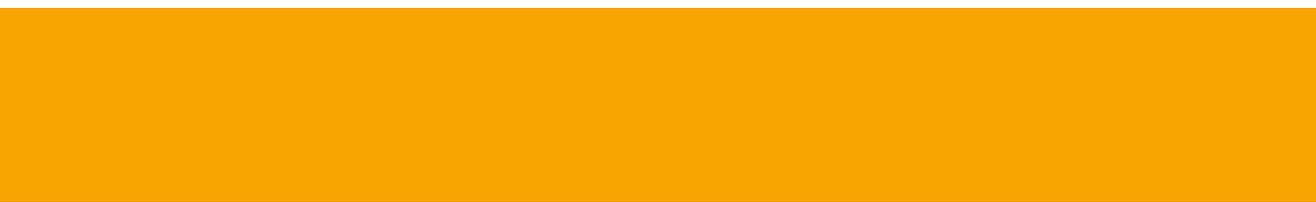
- 60ml de aceite achiotado
 - 180g de cebolla morada finamente picada
 - 70g de cebolla de rama finamente picada
 - 5g de ajo finamente picado
 - 30g de ají dulce finamente picado
 - 20g de pimentón rojo finamente picado
 - 1g de comino molido
 - 5g de orégano criollo finamente picado
 - 2g de poleo finamente picado
 - 3g de cilantro cimarrón finamente picado
 - 1 coco (aprox 500g)
 - 1 taza (250ml) e agua caliente
- 1.5L de caldo de pescado
 - 200g de yuca pelada en trozos grandes
 - 300g de papa capira pelada en trozos grandes
 - 500g de plátano maduro de (aprox 1 und) sin pelar en medallones gruesos
 - 1kg de postas de bagre
 - 100g de harina
 - 1L de Aceite para freír
 - 100g de aderezo lácteo
 - Sal

PREPARACIÓN

1. Sofreír en aceite las cebollas, el ajo, el ají, el pimentón, el comino, el orégano, el poleo y el cimarrón.
2. Hacer leche de coco, licuar el coco con el agua caliente y colar muy bien.
3. Adicionar la leche, el caldo de pescado, la sal, la yuca, la papa y el maduro y cocinar a fuego medio hasta que todo esté cocido.
4. Adobar las postas de bagre con comino, aceite achiotado, sal y pimienta.
5. Enharinar las postas y freírlas hasta que estén bien doradas.
6. Agregar las postas al sancocho, cocinar por unos minutos y agregar el aderezo lácteo.



Fotografía 10: Sancocho de bagre con leche de coco





ADEREZO COMO ACOMPAÑANTE

AREPA DE HUEVO

Cantidad: 4 unidades

INGREDIENTES

- 400g de masa de maíz trillado amarillo
 - Aceite para freír
 - 4 huevos
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Adicionar sal a la masa de maíz y amasar muy bien hasta obtener una consistencia suave.
2. Armar 4 arepas delgadas.
3. Freír las arepas en abundante aceite caliente hasta que se inflen y estén doradas.
4. Añadir aceite constantemente en la parte superior de la arepa para que se infle. Retirar la arepa del aceite y reservar.
5. Abrir con un cuchillo pequeño un extremo de la arepa con suficiente espacio para poder agregar el huevo.
6. Abrir un huevo, agregar sal e introducir a la arepa.
7. Freír de nuevo la arepa hasta cocinar el huevo.



Fotografía 11: Arepa de huevo

CARIMAÑOLAS

Cantidad: 6 unidades

INGREDIENTES

- 1 kg de yuca pelada en trozos grandes
 - 500g de queso costeño rallado
 - Aceite para freír
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Cocinar los trozos de yuca al vapor hasta que estén blandos.
2. Moler la yuca en máquina de moler y luego amasar con sal hasta obtener una masa homogénea.
3. Armar unas bolas, rellenarlas en el centro con el queso rallado.
4. Formar las carimañolas en forma de zepelín
5. Freír las carimañolas en abundante aceite hasta que estén crocantes.
6. Acompañar con el aderezo lácteo.



Fotografía 12: Carimañolas

EMPANADAS DE SALPICÓN DE PESCADO

Cantidad: 8 unidades

INGREDIENTES

- 50ml de aceite achiotado
- 100g de cebolla roja finamente picada
- 100g de cebolla larga finamente picada
- 20g de ají dulce finamente picado
- 5g comino
- ½ taza (125ml) (de agua
- 200g de filete de corvina
- 800g de masa de maíz amarillo
- Aceite para freír
- Sal

PREPARACIÓN

1. Realizar un guiso, sofreír en aceite achiotado las cebollas, el ajo, el ají dulce, el comino y sal.
2. Agregar agua y el filete de pescado hasta que se cocine dentro del guiso.
3. Desmechar el pescado e incorporar de nuevo al guiso.
4. Agregar sal a la masa y amasar.
5. Armar bolitas, aplanar y rellenar con el salpicón de pescado, cerrar la empanada.
6. Freír las empanadas en abundante aceite hasta que estén crocantes.
7. Acompañar con el aderezo.



Fotografía 13: Empanadas de salpicón de pescado

EMPANADAS O PASTELES DE MONDONGO

Cantidad: 10 unidades

INGREDIENTES

- 50ml de aceite
- 100g de cebolla roja finamente picada
- 100g de cebolla larga finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados.
- 50g de cilantro finamente picado
- 300g de tomate chonto rallado
- 5g comino
- 1kg de mondongo cortado en cubos pequeños
- 1kg de masa de maíz amarillo
- Aceite para freír
- Sal

PREPARACIÓN

1. Realizar un guiso, sofreír en aceite las cebollas, el ajo, el comino, dejar cocinar por unos minutos y agregar el tomate y la sal, cuando esté el guiso con poca humedad incorporar el cilantro y mezclar.
2. Pitar el mondongo hasta que esté muy blando.
3. Mezclar el mondongo con el guiso.
4. Agregar sal a la masa y amasar.
5. Armar bolitas, aplanar y rellenar con el guiso de mondongo, cerrar la empanada.
6. Freír las empanadas en abundante aceite hasta que estén crocantes.
7. Acompañarlas con el aderezo.



Fotografía 14: Empanadas o pasteles de mongongo

MARRANITAS

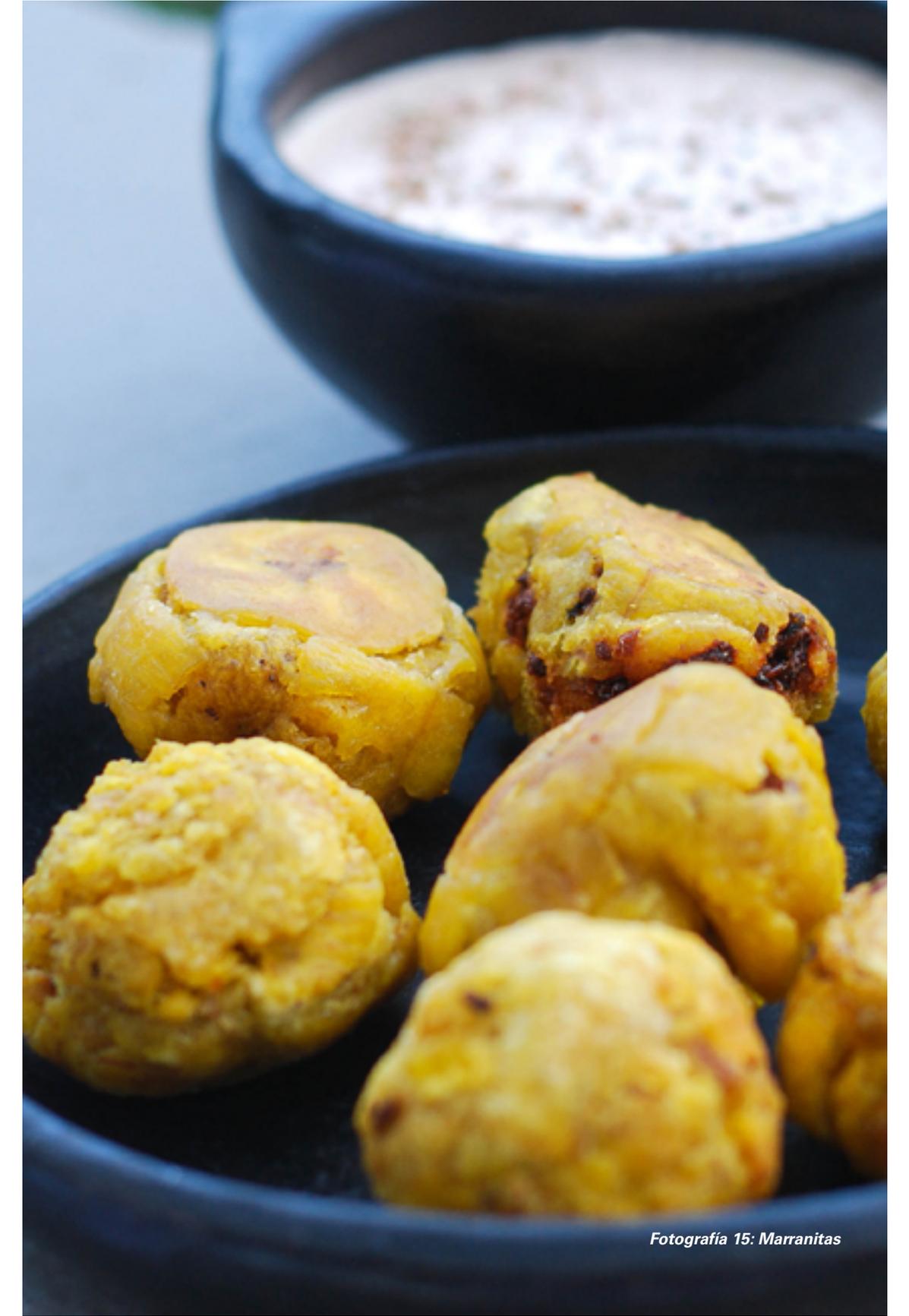
Cantidad: 8 unidades

INGREDIENTES

- 250g de tocino barrigüero cortado en trozos pequeños
 - 1kg de plátano verde (aprox 2und) cortados en 4 trozos cada uno
 - 3 dientes de ajo en pasta
 - 5g comino
 - 500ml de aceite
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Freír los trozos de tocino en abundante aceite hasta que estén crocantes
2. Mezclar el chicharrón con la pasta de ajo, sal y comino.
3. Freír el plátano hasta que esté cocido.
4. Aplanar caliente evitando que quede muy delgado.
5. Rellenar con tocino y con la ayuda de papel chicle, cerrar formando unas bolas.
6. Freír de nuevo hasta que estén crocantes.
7. Acompañar las marranitas con el aderezo.



Fotografía 15: Marranitas

PASTEL DE ARROZ

Cantidad: 2 unidades

INGREDIENTES

- 200ml de aceite
- 3g de achiote
- 25g de ají dulce finamente picado
- 250g de arroz
- 50g de arveja
- 10g de ajo finamente picado
- 150g de cebolla blanca finamente picada
- 250g de costilla
- 200g de tocino barrigero en láminas
- 6 paquetes de hojas de biao
- 2 contramuslos de pollo
- 150g de papa capira pelada y en rodajas
- 200g de tomate chonto picado o rallado
- 150ml de vinagre blanco
- 5g de comino
- 5g de orégano criollo
- 5g de cilantro cimarrón finamente picado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Adobar las carnes con la mitad del vinagre, un poco de aceite, sal, comino y pimienta. Reservar por dos horas mínimo.
2. Sellar las carnes y reservar.
3. Realizar un aceite achiotado calentando el aceite un poco con el achiote, teniendo cuidado de no quemar el aceite y que tome color.
4. En el aceite achiotado realizar un guiso, con las cebollas, el ajo, el ají dulce, el tomate, sal, pimienta y las hierbas. Reservar la mitad del guiso.
5. En la otra mitad del guiso sofreír el arroz y adicionar el vinagre hasta que se evapore.
6. Lavar las hojas.
7. Armar el pastel sobre 3 hojas de biao para evitar que se salga el arroz en la cocción.
8. Poner una porción del arroz con el guiso, en la mitad, poner las carnes, la arveja, las papas, bañar con más guiso y tapar con el arroz.
9. Cerrar muy bien el pastel, apretando lo suficiente y amarrar con pita.
10. Cocinar en agua con sal durante dos horas para que las carnes queden completamente cocidas al igual que el arroz.



Fotografía 16: Pastel de arroz

PASTEL DE POLLO

Cantidad: 2 unidades

INGREDIENTES

- 50ml de aceite
- 100g de cebolla roja finamente picada
- 100g de cebolla larga finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 50g de cilantro finamente picado
- 300g de tomate chonto rallado
- 800g de masa de maíz amarillo
- 500g de pechuga de pollo
- 500g de papa capira
- Aceite para freír
- Sal

PREPARACIÓN

1. Realizar un guiso, sofreír en aceite las cebollas, el ajo, el comino, dejar cocinar por unos minutos y agregar el tomate y la sal, cuando esté el guiso con poca humedad incorporar el cilantro y mezclar.
2. Cocinar y desmechar la pechuga de pollo.
3. Cocinar las papas y aplastarlas un poco.
4. Mezclar el pollo y las papas con el guiso.
5. Agregar sal a la masa y amasar.
6. Armar bolitas, aplanar y rellenar con el guiso de pollo, cerrar en pastel con otra tapa de masa.
7. Freír los pasteles en abundante aceite hasta que estén crocantes.
8. Acompañarlos con el aderezo.



Fotografía 17: Pastel de pollo

PATACÓN

Cantidad: 6 unidades grandes

INGREDIENTES

- 500g de plátano verde (aprox 1 und) pelado y cortado en rodajas gruesas
 - 3 dientes de ajo en pasta
 - ½ taza (125ml) de agua
 - Aceite para freír
 - Sal
-

PREPARACIÓN

1. Freír las rodajas de plátano hasta que estén cocidas por dentro.
2. Aplastar las rodajas con una pataconera o con una tabla.
3. Mezclar el agua, con el ajo y la sal y sumergir los plátanos antes de freírlos.
4. Freír los patacones hasta que estén bien crocantes.
5. Agregar sal inmediatamente salgan del aceite.



Fotografía 18: Patacón

TAMAL DE CERDO

Cantidad: 6 unidades

INGREDIENTES

- 1kg de masa de maíz amarillo
- 500g de chicharrón
- 500g de costilla
- 500g de pierna de cerdo en trozos grandes
- 400g de papa capira pelada y cortada en rodajas
- 150g de zanahoria pelada y en rodajas
- 150g de arveja
- 80g de pimentón (½ unidad aprox)
- finamente picado
- 150g de cebolla larga finamente picada
- 300g de tomate picado o rallado
- 10g de ajo finamente picado
- 50g de cilantro finamente picado
- 5g comino
- 200ml de aceite
- Hojas de biao
- Pita o cabuya

PREPARACIÓN

1. Adobar las carnes con sal, comino y un poco de aceite.
2. Freír los chicharrones y las costillas y reservar.
3. Sellar la pierna y reservar.
4. Adobar la masa de maíz con sal, comino y un poco de aceite, amasar muy bien hasta que se desprenda de las manos. Reservar.
5. Realizar un guiso en aceite con el ajo, las cebollas, el pimentón, el tomate y finalizar con el cilantro. Reservar.
6. Cocinar la papa y la arveja en agua.
7. Lavar las hojas
8. Dividir la masa en 6 porciones
9. Disponer dos hojas de biao con la parte brillante hacia afuera y donde se superponen las hojas, aplanar la masa en un rectángulo y en la mitad disponer las carnes, la papa, la arveja, la zanahoria y cubrir con el guiso.
10. Con ayuda de las hojas, tapar el relleno del tamal con la masa que quedó en los bordes
11. Cubrir todo el tamal con las hojas y cerrarlo con la ayuda de la pita.
12. Cocinar en abundante agua por 1 hora.



Fotografía 19: Tamal de cerdo

YUCA COCIDA

Cantidad: 4 porciones

INGREDIENTES

- 500g de yuca pelada y cortada a la mitad
- Se puede acompañar con queso costeño rallado
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cocinar la yuca en abundante agua con sal hasta que esté bien cocida.

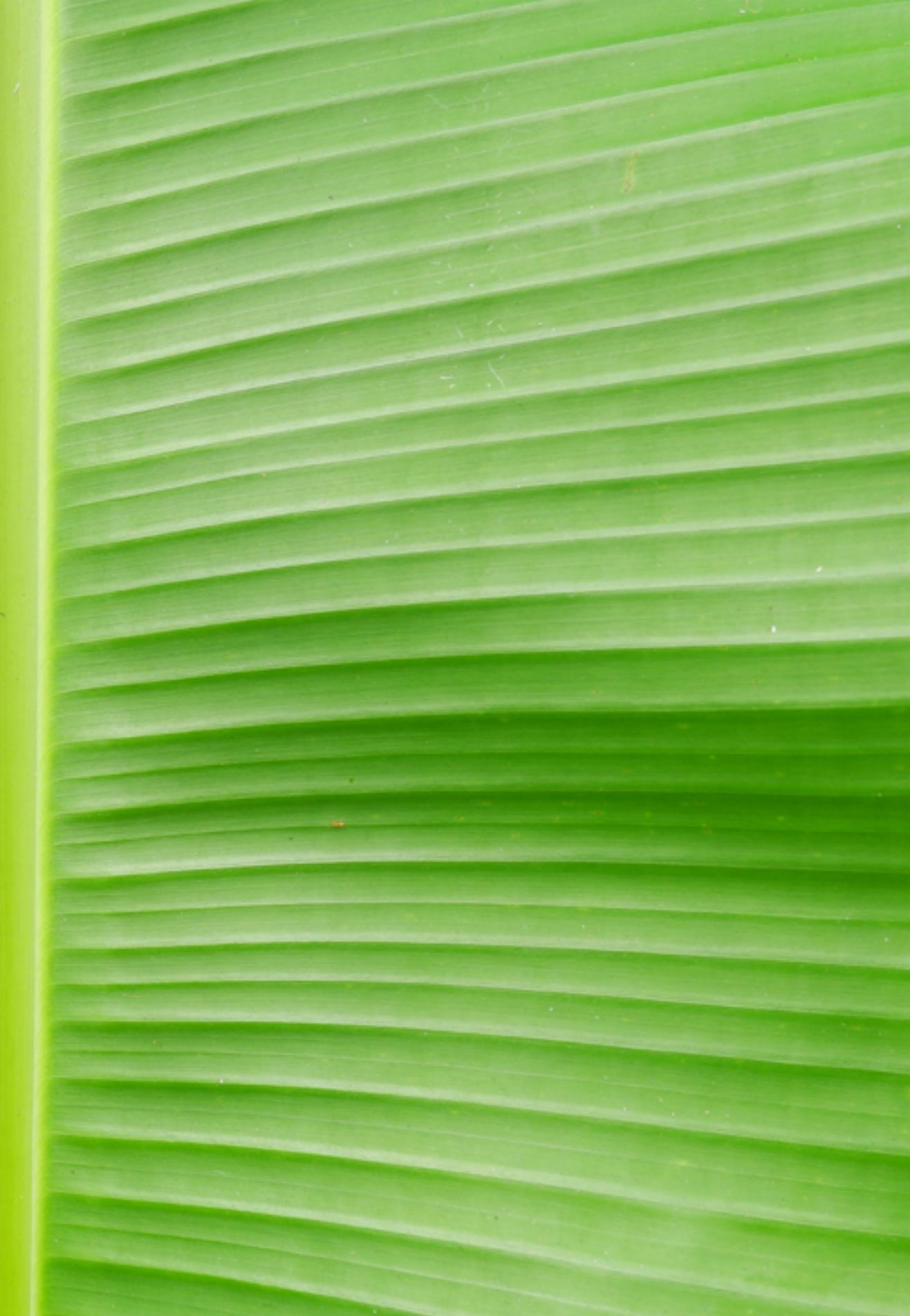


Fotografía 20: Yuca cocida

BIBLIOGRAFÍA

- Castillo, J. L. (2014). Cocina Colombiana para amantes del buen gusto: una aproximación a la producción de la diferencia desde la Nueva Cocina Colombiana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/10523/CastilloRiosJennyLizeth2014.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Lobato, C., Ramírez, C., Vernon, E. J., & Álvarez, J. (2014). Impact of native and chemically modified starches addition as fat replacers in the viscoelasticity of reduced-fat stirred yogurt. *Journal of Food Engineering*, 131, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.jfoodeng.2014.01.019>
- Motato, K. E., Milani, C., Ventura, M., Valencia, F. E., Ruas, P., & Delgado, S. (2017). Bacterial diversity of the Colombian fermented milk “Suero Costeño” assessed by culturing and high-throughput sequencing and DGGE analysis of 16S rRNA gene amplicons. *Food Microbiology*, 68, 129–136. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0740002017300837?-token=1DB9CAF8BC9B6C9F0ABD73D479839ABFDFAB9571C04FA-06BE0A70445818B500BB80E7C097C239179A4286FF8A9B28084&originRegion=us-east-1&originCreation=20220125164007>
- Parra, A. (2009). Lactosuero: importancia en la industria de alimentos. *Revista Facultad Nacional de Agronomía*, 62(1), 4967–4982







**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA**